



あなたの腸は健康ですか？

健康のキは腸にある!?

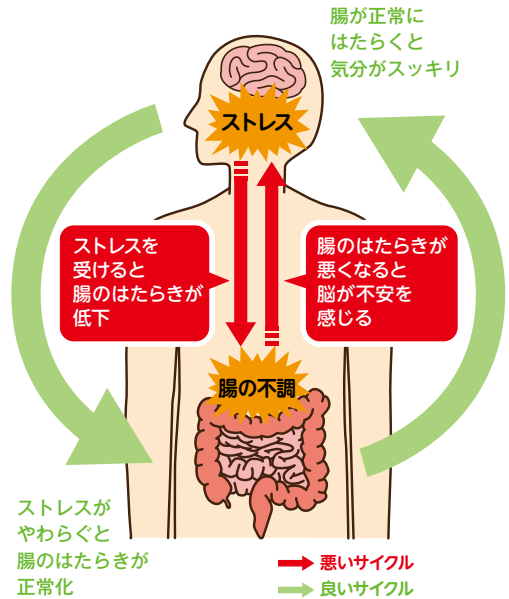
～何歳からでも腸は若返る!～

腸の健康が心身の健康につながる

大事な会議や試験の前など、急におなかが痛くなったり、下してしまった、という経験はありませんか？それは脳がストレスを感じ、その刺激が腸に伝わり、下痢や便秘になるからです。逆にストレス以外の原因で下痢や便秘が起こり、腸内環境が乱れると、それが脳に伝わり、脳の活動に影響を及ぼすこともあります。このことから、腸は**第二の脳**と言われています。

また、腸には体内の**免疫細胞の60%以上**が存在しており、腸内環境が悪化すると免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなるのです。

つまり、**腸が正常に機能することが、心身の健康にとって重要な**のです。



腸内環境を改善して若々しい腸をつくるには

腸内環境は便に現れます。便秘気味・便が硬くてでにくい・便やおならの臭いが気になるという方は、腸の機能が低下し、腸内環境が悪化している可能性があります。腸内環境を改善するには、食生活や運動習慣の改善はもちろんですが、腸の働き（リズム）に合った生活習慣をおくることが大切です。

夜と朝の過ごし方が腸の健康を守るポイント

1. 夜はリラックスモードに

リラックスすることで腸の消化吸収の働きが高まります。スマホやPCは脳を興奮させるため、寝る1時間前には終わらせましょう。



2. 朝の光を浴びて腸を活動モードに

朝の光を浴びることで、体のスイッチがオンになり腸がお休みモードから活動モードに切り替わります。腸も目覚めさせましょう。



3. 起きたら1杯の水を飲む

水を飲み、腸に刺激を与えることで、スムーズな排便につながります。



4. 朝食は必ず食べる

朝食は腸の運動を促して便意を起こす大切なスイッチです。少量でも良いので何か食べ物を口にすることが大切です。



べんぴの身近な疑問を解決!!

その1 毎日お通じがなければ「便秘」なの？

毎日だけでなく、すっきりとしたお通じがあれば大丈夫!

排便の回数は人それぞれです。1日3～4回でも、3～4日に1回でも、長年の習慣で、全く苦痛がなければ便秘と考えなくても良いと言われています。

一方、たとえ毎日お通じがあったとしても、すっきりしない、便が硬い、力まないと出ない等の状態であれば便秘と考えても良いでしょう。

その2 便秘になったら下剤を飲めばいい？

下剤を常に使用すると腸の働きが低下します。

下剤を常用することを**下剤依存症**と言います。この下剤依存症を放置していると、自然な排便ができず、腸や肛門括約筋などの筋肉の働きが低下してきます。すると腸の動きが制限され、悪玉菌が増えてさらに便秘になるという悪循環が生じます。まずは生活改善を行い、それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

「栄養」については4ページ、「運動」については5ページをご覧ください。